स्वदेशी भारत, स्वावलंबी भारत और स्वाभिमानी भारत के लिए अपने प्राण न्यौछावर करने वाले अमर शहीद राजीव भाई के सपनों और अधूरे कार्यों को पूरा करने के लिए

पंजी. संख्या - 255/12 (महाराष्ट्र)

राजीव दीक्षित मेमोरियल स्वदेशी उत्थान संस्था

पंजीकृत कार्यालय: चौधरी लेआउट, ग्राम-वरुड़, पोस्ट-सेवाग्राम, वर्धा-442 102 (महाराष्ट्र)

0838002721, 9422140731, 08380027023, 0838002717-19 , ई-मेल:- pradeepdixit@rajivdixit.com, swadeshi.gram@rajivdixit.net

www.rajivdixit.net, www.rajivdixit.com, www.facebook.com/bhairajivdixit, www.facebook.com/pradeepdixitsbpt

सिरदर्द (Migrain)

(1) देशी गाय का घी हल्का गर्म करके रात में रोज 2-2 बूँद नाक में डालें।
(2) आक (आकड़ा) के दो ताजा कोमल पत्ते (कोपल) 6 ग्राम गुड़ के साथ सूर्योदय के पूर्व (5-6 के बीच) बिना चबाये निगल लें, दो तीन दिनों में सिरदर्द सदैव के लिये निर्मूल हो जाएगा।
(3) देशी कपूर रुमाल में बाँधकर सूँघें।
(4) सरसों का तेल दो-दो बूँद रोज सुबह नाक में डालें।
(5) अनेक विचार एक साथ ना करें, कब्ज कभी ना होने दें।

गुर्दे की पथरी/ पित्ताशय की पथरी

(1) हर दो घण्टे में एक गिलास पानी पियें और मूत्र त्याग के लिये जायें।
(2) मूली का ताजा रस, सुबह खाली पेट पियें।
(3) कुल्थी 15 ग्राम काढ़ा बनाकर पियें और भोजन में कुल्थी का प्रयोग ज्यादा करें।
(4) Berberis Vaulgaris - Q (15 बूँद 1 कप पानी में दिन में 4 बार) एक से डेढ़ महीना पियें। (होमियोपैथी दवा)
(5) पथरी निकल जाने के बाद China-1M एक-एक बूँद दिन में तीन बार लें (सिर्फ एक दिन)।

पथ्य -
तरबूज, गन्ने का रस, कुल्थी और जामुन का प्रयोग अधिक करें।

अपथ्य -
तनाव, चिन्ता, बेचैनी, हरे पत्ते की सब्जियाँ, दूध, दही, उड़द, मूत्र का वेग रोकना, पत्तागोभी, कोल्डड्रिंक्स।

मोटापा (Obesity)

(1) खाना खूब चबा-चबाकर खायें।
(2) चूना खाना है (एक गेहूँ के दाने के बराबर दिन में एक बार) दस मिनट धूप में टहलें।
(3) त्रिफला चूर्ण एक चम्मच एक गिलास गर्म पानी में उबालकर दो चम्मच गुड़ या शहद मिलाकर काढ़ा बनाकर पियें।
(4) त्रिफला और गिलोय चूर्ण तीन-तीन ग्राम शहद में मिलाकर चाटना है।
(5) पानी हमेशा बैठकर घूँट-घूँट पियें।
(6) भोजन तीन बार से अधिक ना करें, भोजन भूख से थोड़ा कम करें।
(7) दिन में कभी ना सोयें।

बबासीर/भगंदर (Piles)

(1) सुबह खाली पेट ताँबे के बर्तन में रखा पानी पियें।
(2) देशी गाय का ताजा गौमूत्र आधा कप रोज सुबह खाली पेट पियें। (दो घण्टे के बाद ही कुछ खायें)
(3) स्वमूत्र से गुदाद्वार धोना है।
(4) भय से बचें और मल त्याग के वेग को ना रोकें।
प्राणायाम - अग्निसार क्रिया, कपाल भाति, अश्विनी क्रिया (गुदाद्वार को अंदर की तरफ खींचना और छोड़ना)।
कब्ज की शिकायत होने पर निम्नलिखित प्रयोग करें -
(1) दूध में आठ से दस मुनक्का उबालकर (बीज निकाले हुये) रात में खायें।
(2) अरण्ड के तेल में दो से तीन काली छोटी हरड़ सेंककर सुबह खाली पेट लें।
(3) रात में चुकंदर की सब्जी खायें।

पथ्य -
दोपहर के भोजन के बाद छाछ का प्रयोग करें, पुराना चावल, मूली, खीरा, पत्तागोभी, गर्म पानी पीना, गुदा मार्ग पर तेल लगाना, चुकंदर का प्रयोग करें।

अपथ्य -
वेग धारण, मसालेदार, मैदे वाले सामान, लहसुन, मिर्च।

मासिक समस्या (अति रक्तस्राव/अल्प रक्तस्राव)

(1) चूना खाना है (एक गेहूँ के दाने के बराबर दिन में एक बार) और 10 मिनट धूप में बैठना।
(2) शतावरी चूर्ण एक चम्मच रोज रात में दूध से तीन महीने तक लें।
(3) मासिक धर्म के दिनों में (4-5 दिन) एक चम्मच अजवाईन गर्म पानी में डालकर उबालें और चुस्कियाँ लेकर सुबह शाम पियें।
(4) अशोकारिष्ट (चार चम्मच दवा + चार चम्मच पानी) सुबह शाम खाने के बाद प्रयोग करें।

श्वेत/रक्त प्रदर (Leucorrhoea)

(1) शीशम के 4-5 पत्तों को रोज सुबह खाली पेट मिश्री के साथ खायें (3-5 दिन)।
(2) एक पके केले में घी डालकर सुबह खाली पेट खाएँ।
(3) फिटकरी-50 ग्राम, नीम के पत्ते-50 ग्राम, पानी एक लीटर एक साथ उबालकर रख लें, इससे योनिद्वार को धोएँ।

मधुमेह (Diabeties)

(1) मिट्टी के बर्तन में भोजन पकाकर खायें।
(2) सुबह का भोजन 8 से 9 तक और शाम का 6 से 7 बजे तक कर लें।
(3) भोजन करते समय एक घूँट से अधिक पानी ना पियें और डेढ़ घण्टे बाद पानी अवश्य पियें
(4) मेथी दाना 100 ग्राम, तेजपत्ता 100 ग्राम, जामुन की गुठली 250 ग्राम और बेल पत्र 250 ग्राम सभी को सुखाकर चूर्ण बनाकर मिलाके रखें। एक चम्मच सुबह और एक चम्मच शाम को गर्म पानी के साथ भोजन के एक घण्टे पूर्व लें। अथवा एक चम्मच मेथी दाना रात में गर्म पानी में भिगोकर सुबह खाली पेट चबाकर खायें आधे घण्टे बाद देशी गाय का ताजा गौमूत्र आधा कप पियें (3 महीने तक)।

प्राणायाम -
(1) भस्त्रिका (Deep breathing) - 5 मिनट
(2) कपाल भाति - 15 मिनट
(3) अनुलोम विलोम - 15 मिनट

पथ्य -
भोजन अच्छी तरह चबाकर खायें, मूँग, सोंठ, जामुन, मुलेठी, देशी गाय का घी, करेला, नीम का प्रयोग करें।

अपथ्य -
तीन बार से अधिक भोजन, केला, चीनी, उड़द, आलू, मीठे पदार्थ, लहसुन, प्याज, केला,

अम्लपित्त (Acidity)

(1) भोजन के डेढ़ घण्टे बाद ही पानी पियें।
(2) पत्तागोभी का रस आधा कप सुबह खाली पेट पियें।
(3) दोपहर के भोजन में देशी गाय के घी का प्रयोग करें।
(4) भोजन के बाद अजवाईन एक चम्मच घी (एक चम्मच) में सेंक कर थोड़ा सेंधा नमक के साथ मिलाकर खायें।
(5) रात में दूध में घी डालकर पियें।

पथ्य -
दूध और घी का प्रयोग अधिक करें, आँवला, तरबूज, संतरा, केला, अनानास , अनार, जौ, करेला, हरे पत्ते की सब्जियाँ, चने का सत्तू और चावल का माड़ का प्रयोग करें।

अपथ्य -
बासी भोजन (तीन घण्टे पुराना भोजन), सरसों, दही, माँस, मछली, ऊष्ण अम्लीय पदार्थ, तेल, मिर्च, मसाला, शराब, रात में जागना, चाय, कॉफी, मैदे वाले पदार्थ, लहसुन अदरक, आलू, बैगन, गस्सा करना, ईर्ष्या और द्वेष करना इन सबसे बचें।

आँखों के रोग

(1) बिना कुल्ला किये सुबह का पहली बासी लार आँखों के अंदर लगायें।
(2) देशी गाय का घी हल्का गर्म करके दो-दो बूँद रोज रात में नाक में डालें।
(3) देशी गाय का गौमूत्र एक-एक बूँद आँखों में डालना।
(4) त्रिफला पाउडर एक चम्मच, गाय का घी आधा चम्मच और मिश्री आधा चम्मच मिलाकर सुबह-शाम खायें।
आँखों का व्यायाम -
दंत मंजन के बाद दो उंगली गले में डालें जब उल्टी जैसा महसूस हो रुक जायें।
पथ्य -
मुँह में पानी भरकर आँखों पर छीटे मारना, आँवला, मुलेठी, घी, मखखन, मिश्री, सोंठ का प्रयोग करें।
अपथ्य -
टी.वी., कम्प्यूटर पर ज्यादा काम करना, रात में काम करना, धूप में खुला सिर घूमना, गर्म

कब्ज (Constipation)

(1) सुबह एक से दो ग्लास ताँबे के बर्तन में रखा पानी पियें।
(2) एरण्ड तेल में दो से चार काली छोटी हरड़ सेककर सुबह खाली पेट खाएँ।
(3) बेल पाउडर एक-एक चम्मच सुबह शाम खाने के बाद खाएँ।
(4) रात में चुकन्दर (बीट) की सब्जी खाएँ।
(5) रात में दूध में 8-10 मुनक्का डालकर उबालें और बीज निकाल कर खा लें।
पथ्य -
गाजर, ककड़ी, चुकन्दर का सलाद, त्रिफला पाउडर, छाछ, जौ, मोटा अनाज, छिलके वाली दाल, पुराना चावल, मूली, खीरा, पपीता, टिण्डा, तोरई, एरण्ड तेल, गर्म पानी, एनीमा का प्रयोग करें।

अपथ्य -
मल का वेग रोकना, फ्रिज का ठण्डा पानी, मसालेदार, सभी ठण्डी चीजें, केला, चावल, आलू, कंद, सभी बासी और मैदे के सामान का प्रयोग ना करें।

स्वस्थ जीवन के लिए स्वदेशी चिकित्सा CD एवं पुस्तक अवश्य रखें

स्वस्थ जीवन के लिए स्वदेशी चिकित्सा CD एवं पुस्तक अवश्य रखें

स्वदेशी भारत, स्वावलंबी भारत और स्वाभिमानी भारत के लिए अपने प्राण न्यौछावर करने वाले अमर शहीद राजीव भाई के सपनों और अधूरे कार्यों को पूरा करने के लिए

पंजी. संख्या - 255/12 (महाराष्ट्र)

राजीव दीक्षित मेमोरियल स्वदेशी उत्थान संस्था

पंजीकृत कार्यालय: चौधरी लेआउट, ग्राम-वरुड़, पोस्ट-सेवाग्राम, वर्धा-442 102 (महाराष्ट्र)

0838002721, 9422140731, 08380027023, 0838002717-19 , ई-मेल:- pradeepdixit@rajivdixit.com, swadeshi.gram@rajivdixit.net

www.rajivdixit.net, www.rajivdixit.com, www.facebook.com/bhairajivdixit, www.facebook.com/pradeepdixitsbpt

थायराईड उच्च/निम्न (Hyper/Hypo Thyroidism)

(1) सेंधा नमक का प्रयोग करें।
(2) चूना खाना है (एक गेहूँ के दाने के बराबर दिन में एक बार) 10 मिनट धूप सेंकना है।
(3) सिर्फ हरे धनिया के पत्तों की चटनी रोज सुबह खाली पेट एक चम्मच खाना है। (2 महीने)
(4) सूखे धनिया (एक चम्मच) के पाउडर का काढ़ा रोज शाम में बनाकर पियें। (2 महीने)
(5) नकारात्मक सोच, झूठ, कपट के विचार ना आने दें।
(6) उज्जायी प्राणायाम दिन में 4 से 5 बार करें।

हृदय रोग (Heart Problem)

(1) चूना खाना है (एक गेहूँ के दाने के बराबर दिन में एक बार) फिर 10 मिनट धूप सेंकना है।
(2) एक चम्मच अर्जुन छाल के पाउडर का काढ़ा बनाकर सुबह शाम पीना।
(3) भुने हुये चने 50 ग्राम रोज चबाकर खायें।
(4) शुद्ध घानी का तेल (मूँगफली, सरसों, तिल) का प्रयोग करें।
(5) अर्जुनारिष्ट (चार चम्मच दवा और चार चम्मच पानी मिलाकर) सुबह शाम खाने के बाद लें।
(6) ईर्ष्या, द्वेष और घृणा से बचें।

पथ्य -
लहसुन, मेथी, पुराना चावल, गेहूँ, आम, अनार, सेंधा नमक और प्रात: काल नंगे पैर घास पर घूमना।

अपथ्य -
भैंस का दूध, भैंस का घी, दिन में सोना, अत्यधिक व्यायाम करना।

निम्न रक्तचाप (Low BP)

(1) काला गुड़, छुहारा (5-6) अधिक खाना है।
(2) बेलपत्र के (5-6) पत्तों का रोज सुबह काढ़ा बनाकर खाली पेट पीना है।
(3) सेब या अनार का रस रोज पियें।
(4) भय ना करें।
(5) कॉफी का प्रयोग करें।

प्राणायाम -
(1) भ्रामरी, ॐ उच्चारण, लम्बी श्वाँस प्राणायाम (उज्जायी), शशकासन, सूर्य नमस्कार

प्रात: का भोजन -
(1) भीगा चना, टमाटर, ककड़ी, सेंधा नमक के साथ
(2) नई मूली, सेंधा नमक मिलाकर खाना
(3) परवल, मूँग, कुलत्थ की सब्जी
(4) पुराने चावल का प्रयोग

शाम का भोजन -
(1) मूँग, चावल की खिचड़ी (सेंधा नमक डालकर)

पथ्य -
पुराना चावल, गेहूँ, आम, अनार, सेंधा नमक, केला, पेठा, जैसे फल, प्रात: काल नंगे पैर घास पर घूमना

अपथ्य -
ज्यादा तनाव, वेग रोकना, मैदे वाले सभी पदार्थ, उपवास (ना करें)

उच्च रक्त चाप (High BP)

(1) भोजन में सिर्फ सेंधा नमक का प्रयोग करें।
(2) बेलपत्र के 5-6 पत्तों का काढ़ा रोज सुबह बनाकर खाली पेट पियें। (3 महीने तक

अथवा

दालचीनी चूर्ण 50 ग्राम, लौंग 20 ग्राम, इलायची 20 ग्राम मिलाकर रख लें। डेढ़ चम्मच चूर्ण लेकर तीन गिलास पानी में डालकर उबालें जब एक गिलास रह जाये तो उतार लें। आधी गिलास दवा और आधी गिलास सुबह पियें। (यह प्रयोग सिर्फ एक दिन ही करें)
(3) चूना खाना है (एक गेहूँ के दाने के बराबर दिन में एक बार)
(4) देशी गाय का घी हल्का गर्म करके रात में दो-दो बूँद नाक में डालें और भोजन में देशी गाय के घी का प्रयोग करें।
(5) रिफाइंड तेल का प्रयोग कदापि ना करें सिर्फ घानी का (तिल, सरसों, मूँगफली) का ही उपयोग करें।

पथ्य -
मेथी की सब्जी, लौकी, मूली, गाजर का रस, चना, किशमिश और छाछ, चावल और मूँग की खिचड़ी, शहद, आम, सोंठ, परवल का प्रयोग करें।

अपथ्य -
मैदे वाले और बासी पदार्थ, अत्यधिक चिंता, रिफाइंड तेल और रिफाइंड नमक का अधिक प्रयोग ना करें।

घुटनों का दर्द/जोड़ों का दर्द

(1) पानी हमेशा बैठकर घूँट-घूँट पियें।
(2) चूना खाना है (एक गेहूँ के दाने के बराबर दिन में एक बार) और 10 मिनट धूप सेंक लें।
(3) पारिजात के 5 से 6 पत्तों का काढ़ा बनाकर रोज सुबह खाली पेट लें (2 से 3 महीना)

अथवा

मेथी दाना एक चम्मच रात में गर्म पानी में भिगोकर सुबह खाना।
(4) कब्ज ना रहने दें, केला, खट्टे पदार्थ व ठण्डे पदार्थों का सेवन ना करें।

वात रक्षक तेल -
सरसों तेल एक लीटर, सोंठ (50 ग्राम), मेथी (50 ग्राम), अजवाईन (50 ग्राम), लहसुन (50 ग्राम)। पहले लहसुन तेल में डालकर गर्म करके लाल करें फिर बाकी मसाले डालकर काला होने तक गर्म करें और शीशी में भरकर रख लें।

Asthama (दमा)

सुबह -
(1) दालचीनी चूर्ण 1 चम्मच काढ़ा (शहद या गुड़ के साथ) सुबह खाली पेट 15 दिन तक पियें।
(2) 20 ग्राम सरसों तेल और 5 ग्राम नमक मिलाकर छाती पर मालिश या गर्म पानी से स्नान करें।
(3) नारियल की गरी गुड़ के साथ चबाकर खाना।
(4) देशी गाय का ताजा गोमूत्र रोज सुबह खाली पेट (50 मिली.) लें।
(5) झूठ, कपट, बेईमानी इन दोषों से दूर रहें।

पथ्य -
कुलथी, जौ, बकरी का दूध, लहसुन, गौमूत्र, गर्म पानी, शहद का प्रयोग, भोजन के बाद 48 मिनट आराम करें।

अपथ्य -
भैंस का दूध, घी, सरसों, मछली, ठण्डा पानी, उड़द, भिण्डी, मक्का बेसन, आलू, ठण्डी चीजों से बचें।

रक्त अल्पता (Anaemia)

(1) अदरक के टुकड़ों पर नीबू का रस व सेंधा नमक छिड़ककर भोजन के पहले खायें।
(2) अनार के ताजा दानों को लोहे के बर्तन में 10 मिनट रखें और सेवन करें।
(3) शतावरी चूर्ण एक चम्मच रात में दूध के साथ लें।
(4) लोहासव (4 चम्मच दवा और 4 चम्मच पानी) सुबह शाम खाने के बाद लें। (वैद्यकीय परामर्श के बाद ही प्रयोग करें)
(5) अनार, खजूर, मेथी दाना, गुड़, घी, आँवला, गाजर, चुकन्दर, पालक, हरे पत्ते की सब्जियाँ, टमाटर का प्रयोग अधिक करें।

पथ्य -
चावल, मूँग, मसूर, गौमूत्र, हल्दी, शहद, घी, छाछ, हरड़, सोंठ, पालक, चौलाई, मेथी, गाजर, लहसुन का उपयोग करें।

अपथ्य -
मैदे वाले और पिट्ठी वाले पदार्थ (कचौड़ी और बड़ा) का उपयोग ना करें।

पीलिया (Jaundice)

सुबह का भोजन -
(1) गन्ने के रस में चूना मिलाकर पियें (गेहूँ के दाने के बराबर दिन में एक बार)।
(2) 50 ग्राम मूली के रस में मिश्री मिलाकर पियें, पानी उबालकर गुनगुना पानी पियें।
(3) फिटकरी का चूर्ण (1 छोटा चम्मच) दही के साथ सुबह खाली पेट 3 दिन तक लें पीलिया जड़ से खत्म हो जायेगा।
(4) कड़वे नीम के कोमल पत्तों के रस में मिश्री मिलाकर गर्म करें व ठण्डा होने पर पिलायें।

दोपहर का भोजन -
(1) लौकी, बथुआ, पालक, मूली की सब्जियाँ
(2) गेहूँ, जौ की रोटी का प्रयोग करें।
(3) मूँग दाल का प्रयोग करें।

शाम का भोजन -
दूध में मुनक्का डालकर पीना।

पथ्य -
पालक, लौकी, आँवला, आम, पपीता, चौलाई, मूँग, अंजीर, मुनक्का, दिन में आराम करना, मीठे फलों का प्रयोग ज्यादा करना।

अपथ्य -
सरसों, उड़द, राई, हींग, तिल, मटर, चना, मसाला और तेल के सभी पदार्थ, बाहरी पदार्थ (मैदे वाले पदार्थ)

स्वस्थ जीवन के लिए स्वदेशी चिकित्सा CD एवं पुस्तक अवश्य रखें